

# CAPÍTULO 1: **SALUD MENTAL**



**INJUV**

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



# TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

## HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

Al detectar en sí o en otros síntomas y/o signos de TCA antes que todo se debe acudir a buscar ayuda profesional. Los TCA tienen tratamiento, es multidisciplinar y psicoterapéutico especializado, ya que sus consecuencias físicas, nutricionales, emocionales y sociales requieren de estrategias nutricionales, médicas y psicológicas (Generalitat de Catalunya, 2020; NIMH, 2016). Se realiza en establecimientos de salud especializados y varía según la gravedad de la persona. Puede ser un tratamiento ambulatorio (tratamiento psicológico, psiquiátrico y de enfermería), una hospitalización de día (se asiste unas horas al día para ingerir las comidas principales de manera supervisada, y se realizan terapias individuales y grupales) o una hospitalización completa (en el caso de situaciones graves o de riesgo vital se interna a la persona en una unidad cerrada para controlar su alimentación, actividad física, estado de salud mental y física, también cuenta con apoyo psicológico y supervisión constante por parte del personal sanitario) (Generalitat de Catalunya, 2020).

En la prevención de los TCA es importante promover una imagen corporal positiva, es decir, aceptar, apreciar y respetar nuestros cuerpos. Se debe recordar a sí y a otras personas que los ideales que se promueven en los medios son producto de estilistas y manipulación digital. La perfección no existe en la vida real, así como tampoco lo correcto o lo incorrecto cuando se trata de la talla, forma y apariencia del cuerpo (The National Eating Disorders Collaboration [NEDC], 2014).

Algunas de las maneras de poner en práctica la imagen corporal positiva o “body positive” entre amistades y familiares es hacer cumplidos que no se enfoquen en los atributos físicos, sino en las cualidades positivas, habilidades y talentos de la persona; no decir ni fomentar comentarios que otorguen atributos negativos a las personas con sobrepeso u obesidad (directa o indirectamente) y no hacer burlas o bullying de ningún tipo (NEDC, 2014).

Otra forma de prevenir los TCA es no seguir dietas excesivamente restrictivas y poco saludables, ya que puede tener consecuencias negativas para la salud mental y física. Se recomienda mantener una actitud positiva y fijar metas que no tengan relación con la pérdida de peso (NEDC, 2014).

# TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

## HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN



Si una persona conocida tiene un TCA o se sospecha que pueda tenerlo, se aconseja hablar con ella haciéndole sentir que puede sentir confianza para conversar. Se debe brindar apoyo y escuchar con una actitud comprensiva, paciente y respetuosa, sin presionar, juzgar o culpabilizar. Tampoco es necesario tener todas las respuestas, lo importante es relacionarse desde el afecto y la tranquilidad (Generalitat de Catalunya, 2020; NEDA, 2015; NEDC, 2014). Asimismo, es importante evitar hablar con la persona sobre comida, peso y talla, en cambio, es idóneo preguntar acerca de sus emociones y sentimientos (Generalitat de Catalunya, 2020; NEDA, 2015; NEDC, 2014).

En caso de que la persona efectivamente tenga un TCA y no haya recurrido por ayuda profesional es necesario apoyar para que tome conciencia sobre la importancia de recibirla. En caso de que sea menor de edad, se sugiere comunicar a las personas adultas responsables acerca de la situación. Puede que la persona afectada se enoje al principio, pero con el tiempo lo entenderá y agradecerá sentimientos (Generalitat de Catalunya, 2020; National Eating Disorders Association [NEDA], 2015; NEDC, 2014).

Si la persona que parece un TCA es una misma, se recomienda comunicar y buscar ayuda de familiares y amistades, quienes puedan brindar apoyo y compañía en la búsqueda de un tratamiento y/o durante este.

Las personas con TCA presentan un alto riesgo de suicidio y complicaciones médicas, además, muchas veces sufren de otros trastornos mentales o consumo problemático de alcohol y drogas, por lo que es de gran importancia detectar los TCA a tiempo, ya que su detección precoz y tratamiento adecuado reducen la duración y la gravedad, aumentando las posibilidades de recuperación hasta en un 70% (Generalitat de Catalunya, 2020; NEDC, 2014; NIMH, 2016).



 **Hablemos de todo**

**INJUV**

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

